Dia 10: Planejamento Sustentável de Bem-Estar

Bem-vindos ao nosso último dia do programa! Hoje, transformaremos seus aprendizados em hábitos diários, construindo um caminho de bem-estar duradouro.

Transformando Aprendizados em Hábitos

"Pequenas ações diárias criam grandes transformações no futuro." Criar hábitos que promovam equilíbrio e saúde a longo prazo é essencial. Sua jornada de bem-estar contínuo começa aqui.

Corpo

Práticas físicas como alongamentos e automassagem. Conecte-se com seu corpo.

Mente

Meditação, respiração consciente ou leitura reflexiva. Cultive a clareza.

Emoções

Gratidão, journaling ou aromaterapia. Nutra sua paz interior.

Prática e Planejamento

Responda para si mesmo e compartilhe no grupo:

- Qual prática foi mais transformadora para você?
- Quanto tempo por dia você pode dedicar a si mesmo?
- Qual horário do dia é mais viável para incluir essas práticas?

Passo 1: Comece Simples

Segunda a sexta: 10 minutos diários de respiração ou alongamento.

Passo 2: Amplie no Fim de Semana

Fim de semana: 20-30 minutos para meditação ou automassagem.

Passo 3: Seja Consistente

A regularidade é a chave. Pequenos passos, grandes resultados.

Made with GAMMA

Seu Plano Semanal de Bem-Estar

Exemplo de Planejamento:

Segunda	Respiração consciente (manhã, 5 min)
Terça	Alongamento no final do dia (10 min)
Quarta	Gratidão antes de dormir (5 min)
Quinta	Automassagem nos ombros (10 min)
Sexta	Escutar música relaxante e relaxar (10 min)
Sábado	Meditação guiada (15 min)
Domingo	Revisar o planejamento e ajustar para a próxima semana

Acompanhamento e Inspiração

Após 7 dias, compartilhe seu progresso. Criaremos um espaço de apoio para dúvidas e ajustes no seu planejamento.

Dica Bônus:

Crie lembretes no celular ou deixe mensagens motivacionais pela casa.

Mensagem de Inspiração:

“Você é responsável pela sua saúde. Escolha cuidar de si com amor todos os dias!”

Made with GAMMA